

Dilluns

2 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Remenat d'ous
Amanida d'enciam, olives i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 686 Lip: 29,56 Prot: 19,77 HC: 84,60

9 Crema de carabassó
Fideuada a la marinera

Fruita variada i Pa

Kcal: 748 Lip: 15,81 Prot: 25,42 HC: 123,81

16 Espaguetis amb salsa de bolets
Truita francesa
Amanida d'enciam, olives i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 665 Lip: 25,18 Prot: 18,53 HC: 89,08

23 Crema de porros
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Amanida d'enciam, olives i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 877 Lip: 24,17 Prot: 24,59 HC: 138,59

30 Arròs a la camperola
Truita de pernil dolç
Amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita variada i Pa

Kcal: 691 Lip: 24,09 Prot: 24,39 HC: 97,16

Dimarts

3 Mongeta verda amb patata
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 726 Lip: 26,17 Prot: 38,06 HC: 82,19

10 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja
Fruita variada i Pa

Kcal: 705 Lip: 22,00 Prot: 25,45 HC: 101,38

17 Crema de carabassa
Pollastre al curri
Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 653 Lip: 23,97 Prot: 36,18 HC: 72,58

24 Amanida de llenties
Estofat de sípia amb patata
Fruita variada i Pa

Kcal: 573 Lip: 15,77 Prot: 31,51 HC: 72,38

31 Crema de verdures
Lluç al forn amb poma
Amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 677 Lip: 24,02 Prot: 23,04 HC: 88,64

Dimecres

4 Cigrons saltats amb tomàquet
Ragout de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 848 Lip: 24,24 Prot: 50,97 HC: 98,47

11 Patata xafada amb bròquil
Cap de llom amb verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 622 Lip: 19,99 Prot: 32,20 HC: 75,38

18 Amanida de cigrons
Hamburguesa de vedella
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 803 Lip: 36,52 Prot: 34,43 HC: 79,25

25 JORNADA GASTRONÒMICA: Grècia
Amanida Horiatiki
Gyros de pollastre amb salsa tzatziki
Patates al forn
Iogurt grec amb daus de préssec en almívar i Pa

Kcal: 854 Lip: 149,80 Prot: 41,82 HC: 64,98

Dijous

5 Paella vegetal
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Iogurt i Pa

Kcal: 725 Lip: 22,23 Prot: 29,46 HC: 106,02

12 Arròs amb tomàquet
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam, remolatxa i olives
Iogurt i Pa

Kcal: 666 Lip: 26,18 Prot: 29,63 HC: 81,67

19 Coliflor amb patata
Estofat de gall d'indi a la jardinera
Iogurt i Pa

Kcal: 695 Lip: 23,89 Prot: 37,28 HC: 79,25

26 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Magre de porc amb salseta
Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 762 Lip: 26,97 Prot: 33,44 HC: 93,58

Divendres

6 Crema de pastanaga
Botifarra al forn
Seques
Fruita variada i Pa

Kcal: 771 Lip: 43,43 Prot: 24,39 HC: 81,20

13 Sopa de brou amb pistons
Pollastre rostit
Amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita variada i Pa

Kcal: 660 Lip: 24,40 Prot: 40,30 HC: 69,14

20 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 714 Lip: 23,90 Prot: 24,82 HC: 102,76

27 Espirals a la italiana
Truita de formatge
Amanida d'enciam, remolatxa i brots de soja
Fruita variada i Pa

Kcal: 776 Lip: 29,23 Prot: 26,55 HC: 102,41



RECUPERANT LA DIETA MEDITERRÀNIA



Ús d'oli d'oliva com greix principal.



Els ous són bona font de proteïnes i serveixen per incloure diferents verdures a l'alimentació



Fruïtes i verdures com base de l'alimentació.



Es pot reduir el consum de carn, fent-la servir com ingredient de receptes tradicionals on la base és un aliment vegetal (llegums, arròs, pasta ...).



Major ús de llegums, fruits secs i llavors com font de proteïnes en diferents presentacions.



Formatge i iogurt amb moderació i mai com substituïts de la fruita en les postres.



Reduir el consum de sal i utilitzar herbes i espècies com alternativa per condimentar.



Ús d'aigua com beguda principal.



Promoure el **consum de peixos blancs i blaus.**



Promoure l'activitat física i social com complement per la salut.

Si has dinat...		... hauries de sopar	
Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn	Verdura	+ Peix o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix	Verdura	+ Carn o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Ou	Verdura	+ Peix o carn
Verdura	+ Carn	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o ou
Verdura	+ Peix	Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn o ou
Verdura	+ Ou	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o carn
Fruita o làctic		Fruita o làctic	

La certificació KILÒMETRE ZERO distingeix a aquelles organitzacions que segueixen una estratègia orientada a afavorir i impulsar el consum local i de temporada, alhora que reduir la petjada de carboni i la petjada hídrica en la realització dels seus processos



- ✓ **Escollim productes de temporada**
- ✓ **Ens importa la sostenibilitat**
- ✓ **Evitem junts el malbaratament alimentari**
- ✓ **Mediterrànea és Km 0**